

ハタヨガ & 瞑想 特別講座

初級 第10回

2010年10月16日(土)

講師: アナオ ヨウコ

自分のからだの状態は心の動きと密接につながっています。

様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

IYC京都ではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。

京都・東京・福岡にて、初級講座 (IYC京都 全17回・IYC荻窪 全12回・IYC福岡 全12回)開講です。
ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでも受講できます。

10月16日(土) 第10回 女性のからだとアサナ

参加料 7,500円

13時～16時 (3時間)

ヨガを深めるために身体の仕組みや生活の仕方を学びます。

10月は、女性のからだの仕組みや働きを通して、心地よい暮らし方を見つめましょう。

*1回のみのお受講可。予約不要ですので直接ご参加下さい。

ハタヨガ & 瞑想講座

ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした講座です。

身体の仕組みや働き、心の持ち方、生活の仕方等、一年を通してあなたのヨガを丁寧に深めていきましょう。
どなたでもご参加下さい。(48時間修了者 修了証授与)(京都・荻窪・福岡でも受講できます)

(初級) 毎月3時間

(中級) 毎月3時間

(瞑想・ディスカッションを中心に深めていきます)

2010～2011年 ハタヨガ & 瞑想講座 (第3期生)

初級

第11回 11月20日(土) 13時～16時 冬の身体と暮らし方

第12回 12月18日(土) 13時～16時 身体の仕組みと心みつめる(4-2)

* 毎月1回(土)3時間 参加料各7,500円 * 1回のみ、途中月参加可

中級

10月16日(土) 16時15分～19時15分

12月18日(土) 16時15分～19時15分

11月20日(土) 16時15分～19時15分

* 毎月1回(土) 3時間 参加料各7,500円

初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

開催地: IYC京都 五条スタジオ

お申込み、お問合せ: 下記IYC京都までご連絡下さい。

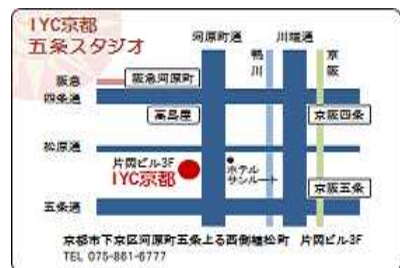
インターナショナルヨガセンター京都(IYC京都)

TEL: 075-861-6777

e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)



IYC荻窪 ハタヨガ & 瞑想講座 初級

第10回 10月9日(土) 11時～15時 身体の仕組みと心みつめる(5)

第11回 11月13日(土) 11時～15時 冬の身体と暮らし方

第12回 12月11日(土) 11時～15時 心と体の調和と広がり求めて

* 毎月1回(土) 4時間 参加料各10,000円 * 1回のみ、途中月参加可

IYC福岡 ハタヨガ & 瞑想講座 初級

第2回 10月24日(日) 13時～17時 呼吸の働きとアサナ

第3回 12月5日(日) 13時～17時 身体の仕組みと心みつめる(1)

* 1回(日) 4時間 参加料各10,000円 * 1回のみ、途中月参加可